BAB 7

PENUTUP: ZIKIR MENGGAPAI TAQWA DAN KESEHATAN JIWA

Qalbu dan lisan berzikir adalah penghambaan diri atas dasar Iman dengan keyakinan dekat dan selalu bersama dengan Allah SWT (*muraqabah*) sehingga setiap yang dilakukan bagaikan melihat-Nya dengan nyata (*ihsan)*. Keyakinan itu dilandasi dan dilakukan dengan tauhid yang murni tanpa noda kesyirikan tersembunyi dan nyata. Sehingga pengharapan dan permohonan (*do'a*) dan menyerahkan diri secar totalitas (*tawakal*) hanya kepadanya di akhir segala rencana dan ikhtiar (*'azzam*). Semuanya itu tidak lain adalah mengharapkan kemuliaan disisi Allah SWT itu dengan tempat (*maqam*) taqwa.

Firman Allah SWT, yang tercantum dalam Al-Quran Surat Al-Hujurat [49] ayat 13 bahwa orang yang paling mulia atau

tempat yang tertinggi di sisi Allah SWT adalah orang yang bertaqwa. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW, dari Abu Hurairah ketika beliau ditanya siapa yang paling mulia disisi Allah SWT, beliau menjawab, mereka yang paling bertaqwa.[303]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ ١٣

Artinya: "Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling Taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal."[304]

Oleh karena itu untuk menggapai kemuliaan, dalam maqam taqwa; Allah SWT juga memerintahkan dan memanggil orang-orang yang beriman; orang yang yakin akan kebenaran dan petunjuk-Nya.[305]

303 HR Bukhari (no.3353 dan 3374), HR Muslim (1526), Juga terdapat pada Riyadush Shalihin Imam Nawai (Hadits no. 69)

304 QS Al-Hujurat [49]:13

305 QS Ali Imran [3]:102, QS Al-Ahzab [33]:70-71, QS Al-Anfal [8]:29, QS Al-Hadid [57]: 28

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ ١٠٢

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam."[306]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ٧١

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah Perkataan yang benar (70). Niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. dan Barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, Maka Sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar (71)." [307]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن تَتَّقُواْ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّكُمۡ فُرۡقَانٗا وَيُكَفِّرۡ عَنكُمۡ سَيِّـَٔاتِكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡۗ وَٱللَّهُ ذُو ٱلۡفَضۡلِ ٱلۡعَظِيمِ ٢٩

Artinya: "Hai orang-orang beriman, jika kamu bertaqwa kepada Allah, Kami akan memberikan kepadamu Furqaan, dan

306 Ali Imran [3]:102

307 QS Al-Ahzab [33]:70-71

Kami akan jauhkan dirimu dari kesalahan-kesalahanmu, dan mengampuni (dosa-dosa)mu. dan Allah mempunyai karunia yang besar."[308]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَءَامِنُواْ بِرَسُولِهِۦ يُؤۡتِكُمۡ كِفۡلَيۡنِ مِن رَّحۡمَتِهِۦ وَيَجۡعَل لَّكُمۡ نُورٗا تَمۡشُونَ بِهِۦ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٢٨

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman (kepada Para rasul), bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya, niscaya Allah memberikan rahmat-Nya kepadamu dua bagian, dan menjadikan untukmu cahaya yang dengan cahaya itu kamu dapat berjalan dan Dia mengampuni kamu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."[309]

Ayat-ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang taqwa akan senantiasa mendapat pengampunan Allah SWT, mendapat petunjuk untuk jauh dari dosa dan kesalahan dan senantiasa dalam rahmat-Nya. Lebih tegas pada ayat lain Dia juga menjelaskan bawa orang yang bertaqwa akan mendapatkan pertolongan dan rezki dari-Nya bahkan kadaang dari tempat, waktu dan cara yang sebelumnya tidak disangka-sangka.[310]

308 QS Al-Anfal [8]:29

309 QS Al-Hadid [57]: 28

310 QS At-Thalaq [65]: akhir ayat 2, ayat 3 dan akhir ayat 4

Maka seharusnya setiap mukmin yang dipanggil untuk menjadi orang yang paling mulia, tentunya harus bertanya pada dirinya masing-masing, Sudahkah ia mencapai Taqwa tersebut? Bagaimanakah Taqwa menurut Allah SWT yang dijelaskannya dalam Al-Quran?

Di dalam Surat Az-Zumar [39] ayat 33 Allah menjelaskan bahwa orang yang bertaqwa adalah orang-orang yang mengikuti kebenaran dari Allah SWT dari Rasulnya. Jalan kebenaran yang dimaksud oleh Allah tersebut dijelaskan-Nya dalam Surat Al-Baqarah [2] ayat 2-5 yaitu orang yang beriman dengan kekuasaan Allah SWT, adanya hari akhir, mendirikan shalat, dan menunaikan kewajiban sosial dengan menafkahkan sebagian rezki yang diberikan Allah SWT kepadanya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa orang yang bertaqwa bukanlah orang yang hanya punya keyakinan terhadap Allah kemudian berdiam diri di mesjid dan tidak peduli kepada sesama. Lebih tegas lagi Allah menjelaskan bahwa orang yang bertaqwa itu adalah orang yang mampu berbuat baik kepada sesama baik dalam kedaan lapang ataupun dalam keadaan kesusahan, dan bahkan mampu memaafkan bila orang lain berbuat salah kepadanya.[311] Rasa kepedulian itu diwujudkan dalam bentuk yang nyata dengan memberi makan fakir miskin dan anak yatim dan sifat-sifat terpuji itu direalisasikan dengan selalu menjalin

311 QS Ali Imran [3]:133-134

silaturrhami dengan karib-kerabat, tetangga, teman kerja di kantor, di jalan dengan menebarkan senyum, salam dan maaf.

۞ وَسَارِعُوٓا۟ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa (133) (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (134)."[312]

Hanya dengan taqwa yang demikian itulah sesorang akan mendapatkan ketenangan dan kemuliaan sebagaimana yang dijanjikan oleh Allah SWT yang tercantum dalam Al-Quran Surat Al-A'raaf [7] ayat 35 dan Al-Hujurat [49] ayat 13.

Sifat naluriah manusia punya kecendrungan terhadap kesenangan dunia.[313] Naluriah kesenangan dan kecintaan kepada dunia ini sebenarnya juga merupakan karunia,

312 QS Ali Imran [3]:133-134

313 QS Ali Imran [3]:14

seperti pasangan hidup, anak, jabatan, dan harta kekayaan. Namun, rahmat dan karunia Allah SWT ini haruslah disyukuri dan digunakan sesuai yang dikehandaki oleh yang memberikannya, dikontrol melalui petunjuk-Nya, yakni melalui jalan Taqwa.[314] Jalan Taqwa itu adalah dengan menjalankan segala perintahnya yang dilandasi dengan Iman dan menjauhi segala larangannya.[315]

Jika manusia tidak mampu menggunakan segala karunia yang diberikan Yang Maha Kuasa kepadanya maka ia akan hanyut dalam kegelapan duniawi. Sebagaimana halnya juga, jika manusia dalam mencari kehidupan dunia tidak mengindahkan apa yang telah digariskan; jauh dari kebenaran, senang kepada yang haram, berbuat kerusakan, menyakiti nilai-nilai kemanusian dan berbuat kemaksiatan, maka secara perlahan tapi pasti ia akan jatuh kedalam kebinasaan. Orang yang jatuh kedalam jurang kehancuran ini adalah orang-orang yang yang tidak ada zikir dalam qalbu dan lisannya, sehingga ia menjadi jauh dari jalan kebenaran (sesat), lupa diri dan dikuasai oleh bujuk rayu syaithan, sehingga melakukan segala perbuatan maksiat, yang akhirnya jauh dari ketenangan dan kebahagiaan.[316]

---

314 QS Ali Imran [3]:15

315 QS Al-Baqarah [2]:2-5

316 QS Al-Hasyr [59]:19, QS Az-Zukruf [43]:36-37, QS Az-Zumar [39]:22, Thaha [20]:124

وَلَا تَكُونُوا۟ كَٱلَّذِينَ نَسُوا۟ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمْ أَنفُسَهُمْ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ
ٱلْفَـٰسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: "Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik."[317]

وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَـٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَـٰنًا فَهُوَ
لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ
وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾

Artinya: "Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (Al Qur'an), Kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) Maka syaitan Itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya. Dan Sesungguhnya syaitan-syaitan itu benar-benar menghalangi mereka dari jalan yang benar dan mereka menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk."[318]

أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَـٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن
رَّبِّهِۦ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَـٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ فِى
ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾

317 QS Al-Hasyr [59]:19

318 QS Az-Zukruf [43]:36-37

Artinya: "Maka Apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. mereka itu dalam kesesatan yang nyata."[319]

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾

Artinya: "Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta."[320]

Maqam taqwa itu hanya dapat diraih dengan iman yang penuh keikhlasan. Iman yang ikhlas menghantarkan seseorang mampu mengendalikan dirinya, berprilaku yang baik dalam lingungan sosial, ibadah yang terperlihara, dan dengan *qalbu* yang senantisa berzikir. Keserasian antara hubungan muamalah adalam lingkungan sosial dan dengan Sang Pencipta menjadikan jiwa yang tenang dan tenteram. Secara langsung sebagaimana dalil-dalil dalam Al-Quran, bahwa orang yang taqwa akan senantiasa mendapatkan

319 QS Az-Zumar [39]:22

320 QS Thaha [20]:124

perlindungan dan pertolongan.[321] Secara tidak langsung, orang yang hubungan muamalah dalam lingkungan sosial baik akan merasa teang dalam kesehariannya. Perasaan was-was dan curiga dan ketakutan akan terhindar bila dengan tentangga dan sejawat tempat kerja selalu baik dan terpelihara. Yang semuanya itu menghantarkan dirinya mendapatkan keteangan dan ketenteraman dalam hidup.

Orang yang berzikir ini akan kuat jiwanya dan tidak rentan terhadap permasahan hidup (*stress psikososial*) karena dia yakin dengan ikhlas ada rahmat dan pertolongan Allah SWT selalu ada bersamanya. Kekuatan terhadap *stresor psikososial* tersebut menjadikan seseorang tidak mudah jatuh kedalam *stres* yang tidak terkompensasi (*distres*), kecemasan berlebihan, atau bahkan gangguan yang lebih berat. Ketenteraman jiwa atau kestabilan psikis ini berperan dalam mendorong fungsi-fungsi organ dan sistim organ tubuh tetap fungsi normal (*fisiologis*). Semuanya nanti memberikan manfaat pada keseimbangan dan kesehatan berbagai sistem tersebut, seperti sistim saraf *otonom*, sistim *hormonal*, jantung dan pembuluh darah, saluran cerna. Akhirnya, dapat kita fahami bahwa ketenteraman dan ketentraman jiwa yang sekaligus diperoleh oleh orang yang berzikir menghantarkan dirinya sehat secara *holistik*: fisik dan mental.

---

321 QS Ali Imran [3]:102, QS Al-Ahzab [33]:70-71, QS Al-Anfal [8]:29, QS Al-Hadid [57]: 28, QS Ali Imran [3]:133-134, QS At-Thalaq [65]: akhir ayat 2, ayat 3 dan akhir ayat 4

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Amaral JR, Oliveira JM (2012). *Limbic System: The Center of Emotions*. Diakses tanggal 10 Januari 2012: http:// www.healing-arts.org/n-r-limbic.htm.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision*. Fourth Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Alu-Syaikh AAI (1994), *Lubabut Tafsir min Ibnu Katsir* (terjemahan, 2008), Ghoffar MAEM et al, Jakarta, Pustaka Imam Syafii.

An-Nawawi S (2013). *Riyadhus Shalihin* (terjemahan), Syarah Syaikh Faisal Alu Mubarak dan Takhrij Syaikh Nashiruddin Al-Bani, Jakarta: Ummul Qura.

An-Nawawi S (2013). *Riyadhus Shalihin* (terjemahan), Jakarta: Darul Haq.

An-Nawawi S (2012). *Hadits Arba'in*, Syarah Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin (terjmahan): Jakarta: Ummul Qura.

An-Nawawi S (2012). *Hadits Arba'in*, (terejmahan), Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i.

An-Nawawi S (2011). *Hadits Arba'in*, [takhrij] Sayyid bin Ibrahim Al Huwaithi, (terjemahan), Jakarta, Darul Haq.

Asqalani IH (2010). *Bulughulmaram min Adilatil Ahkam*, (terhemahan): Bandung, Gema Insani Press.

Asqalani IH (2011). *Bulughulmaram min Adilatil Ahkam*, (terhemahan): Penerbit Jabal, Jakarta.

Atmaca M, Sirlier B, Yildirim H, Kayali A (2011). Hippocampus and amygdalar volumes in patients with somatization disorder. *Prog* Neuropsychopharmacol, 15. 35(7):1699-703

Baqi MFA (2009) (Terjehamahan: Al-Lu'Lu' Wal Marjan Mutiara Hadis Sahih Bukhari Muslim), Jakarta: Penerbit 'Ummul Qura.

Benton TD, Ifeagwu JA, Aronson SC, Talavera F, Harsch HH, Bienenfeld D (2013). *Adjusdment disorders*. Diakses tanggal 10 Mei 2013: http://emedicine.medscape.com/article/292759-overview#showall

Benson H. 1997. The Nocebo effect: History and physiology. *Preventive Medicine* 26:612615.

Boeree CG (2009). *The Emotional Nervous System*: Available from: http://webspace.ship.edu/cgboer/limbicsystem.html.

Bukhari, AAMI (1994). *Shahih Al-Bukhariy, Beirut: Darul Fikr.*

Burside JW, McGlynn TJ. (1997). *Physical Diagnosis* (Terjemahan). Jakarta: EGC.

Clemente CD (1984). *Gray's Anatomy of the Human Body*. 30th ed. Philadelphia: Lea & Febiger.

Chapel H, Haeney M (1988). *Essential of Clinical Immunology*. 2nd ed. Oxford: Blackwell Science.

De-Mello LL (2016). Psychosomatic Disorders, *Online Encyclopedia*, Center for International Rehabilitation Research Information and Exchange (CIRRIE), Buffalo University. Diakses tanggal 25 Januari 2017: http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/139/.

Ganong WF (1993). *Review of Medical Physiology*. 16th ed. California: Lange.

Ghanizadeh A, Firoozabadi A (2012). A review of somatoform disorders in dsm-iv and somatic symptom disorders in proposed DSM-V, *Psychiatria Danubina,* Vol. 24, No. 4, pp 353-358, diakses tanggal 5 Januari 2017: http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol24_no4/dnb_vol24_no4_353.pdf.

Gröer M, Meagher MW, Kendall-Tackett K (2010). An overview of *stres*s and immunity. In: Kendall-Tackett K (editor). The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation, *Stres*s, and Illness. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 922.

Gupta A, Lang AE (2009). Psychogenic movement disorders. Current Opinion in Neurology 22:430-436.

Guyton AC (1991). *Textbook of Medical Physiology*. 8th ed. Philadelphia: Saunders.

Guyton A, Hall J (2010). *Textbook of Medical Physiology,* 12th ed., Philadelphia, Pensylvania: Saunders.

Hesselink JR (2012). *The Temporal Lobe & Limbic System*. Diakses tanggal 5 November 2013: http://spinwarp.ucsd.edu/neuroweb/Text/br-800epi.htm.

Ibnu-Majah (tt). *Sunan Ibnu Majah*, Jakarta: Maktabah Dahlan.

Ibnu-Athaillah (2012). *Al-Hikam* (terjemahan: *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*), Syarah: Syekh Muhammad bin Ibrahim Ibnu 'Ibad, Penyadur Djamal'uddin Ahmad Al-Buny, Surabaya: Mutiara Ilmu.

Ibnu-Athaillah (tt). *Al-Hikam* [Arrabic text, The Matheson Trust Fondation]. Diakses tanggal 10 Maret 2014, http://themathesontrust.org/papers/islam/ibnataallah-hikam-AR.pdf

Kandel ER, Schwartz JH, Jessel TM (1991) *Principle of Neural Science*. 3rd ed. New York: Elsevier.

Kasper (2005). *Harrison's Principles of Internal Medicine*. McGraw Hill. p. 2074..

Kendall-Tackett K (2010). Epilogue: Inflammation and chronic disease: Clinical implications and future directions. In: Kendall-Tackett K (editor). *The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation, Stress, and Illness*. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 243-247.

Krohnea HW (2002). *Stress and Coping Theorie*. Diakses tanggal 5 Maret 2013: http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne_*Stres*s.pdf.

Levenson JL (2010). *Text Book of Psychosomatic Medicine: Psychiatric Care of Medicalli Ill*, New York: The American Psychiatric Publishing.

Little RC, Little WC (1989). *Physiology of the Heart and Circulation*. Chicago: Year Book.

Marieb, E (2014). *Anatomy & physiology*. Glenview, IL: Pearson Education, Inc.

Mills H, Reiss N, Dombeck M (2008). *Stress Reduction And Management*. Diakses tanggal 5 Maret 2013: http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=1229&cn=117.

Mohrman DE, Heller LJ (1991). *Cardiovascular Physiology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill,

Muslim I (1992). *Shahih Muslim*, Beirut: Darul Fikr.

Nimpuno HB, Damayanti M, Wahyunianti S, Prasetia D, Putri MD, Dewantara M, Sriyatun, Denia-S S, Sulistiyanto E, Zarkasih M, Pramono S (2014) *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Baru*, Pandom Media.

Nivison M, Guillozet-Bongaarts AS, Montine TJ (2010). Inflammation, fatty acid oxidation, and neurodegenerative disease. In: Kendall-Tackett K (editor). *The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation,*

Stress, and Illness. 1st ed. Washington (DC): American Psychological Association. p. 23-52.

Nunnely P (2000). *The biodynamic philosophy and treatment of psychosomatic conditions*; Vol. 1 & 2. Bern: Peter Lang.

Nurdin AE (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi, *Majalah Kedokteran Andalas*, no.2, vol.34, hal.90-102.

O'Connor TM, O'Halloran DJ, Shanahan F (2000). The *stres*s response and the hypothalamic-pituitary-*adrenal* axis: from molecule to melancholia. *QJM*. 93 (6): 323–33.

Putra ST (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Surabaya: Airlangga University Press.

Rice PL (1998). *Stres*s and Health. New York: Cengage Learning

Roit I (1997). *Essential Immunology*. 9th ed. New York: Blackwell Science.

Salovey P, Rothman AJ, Detweiler JB, Steward WT (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist* 55(1):110-121.

Shihab MQ (1996). *Wawasan Al-Quran*, Bandung: Penerbit Mizan.

Shihab MQ (2006). *Tafsir AL-Misbah (Jilid I-XV)*, Jakarta: Penerbit Lentera.

Siegel A, Sapru HN (2010). *Essential Neuroscience*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Silverman MN, Pearce BD, Biron CA, Miller AH (2005). Immune modulation of the hypothalamic-pituitary-*adrenal* (HPA) axis during viral infection. *Viral Immunology*. 18 (1): 41–78.

Smith SM & Vale WW (2006). The role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in neuroendocrine responses to *stres*s, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, vol.8, no.4, p.383-390.

Somad A (2014). *37 Masalah Populer*, Pekanbaru: Tafaqquh Publishing.

Sugono D, Sugiyono, Maryani Y, Qadratillah MT, Sitanggang C, Hardaniwati M, Amalia D, Santoso T, Budiwiyanto A, Darnis AD, Puspita D (2008). *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*, Departemen Pendidikan Nasional.

Swenson R (2006). *Limbic System. Review of Clinical and Functional Neuroscience*, Chapter 9, [serial on the Internet]. Diaksestanggal 5 Maret 2013: http://www.dartmouth.edu/~rswenson/NeuroSci/chapter_9.html.

Thabrani (1416-H). *Al-Mu'jamul-kabir*, tahqiq, Mosul: 'Ulumul Walhikam.

Thayer JF, Brosschot JF (2005). Psychosomatics and psychopathology: Looking up and down from the brain, *Psychoneuroendocrinology* 30(10):1050-1058.
Sarkar C, Basu B, Chakroborty D, Dasgupta PS, Basu S (2010). "The immunoregulatory role of dopamine: an update". *Brain, Behavior, and Immunity*. 24 (4): 525–8.

Tsigos C, Chrousos GP (2002). Hypothalamic-pituitary-*adrenal* axis, neuroendocrine factors and *stres*s. *Journal of Psychosomatic Research*. 53 (4): 865–71.

Turnbull AV, Rivier CL (1999). "Regulation of the hypothalamic-pituitary-*adrenal* axis by cytokines: actions and mechanisms of action". *Physiological Reviews*. 79 (1): 1–71.

Wright A (1997). *Limbic System: Hippocampus. The Free Neuroscience Electronic Textbook*, Chapter 5 [serial on the Internet]. Diakses tanggal 10 November 2012: http://neuroscience.uth.tmc.edu/index.htm.

Vander AJ, Sherman JH, Luciano DS (1994). *Human Physiology*. New York: McGraw Hill Inc.

Vander, Arthur (2008). *Vander's Human Physiology: the mechanisms of body function*. Boston: McGrawHill Higher Education. pp. 332-333, 345-347

Yates WR (2017). Somatic Symptom Disorders. Diakses tanggal 5 Januari 2017: http://emedicine.medscape.com/article/294908-overview#showall.

Yunus M (2004). *Tafsir Qur'an Karim*. Jakarta: Hidakarya Agung.

INDEX

B

G

H

I

J

K

L

M

Q

R

S

T

U

V

W

Z

PENULIS

dr. Hardisman, MHID, PhD adalah seorang dokter (**dr**), lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-UNAND) Padang, Sumatera Barat, menempuh pendidikan **Master** (**S2**) dan **Doktor** (**S3**) di *School of Medicine, Flinders University*, Adelaide, Australia. Pelajaran Islam, yang mencakup 'Ulumul Qur'an, Bahasa Arab, Tauhid dan dan Fiqh, ia dapatkan sejak masaka kecil di Madrasah Sore di Kota kecil kelahirannya Tanjung Ampalu, Sijunjung Sumatera Barat, kemudian selama menempuh pendidikan formal di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Koto Baru Padang Panjang, serta mendapatkan manfaat dan belajar singkat di

berbagai halaqah/ pengajian di beberapa pesantren di Padang Panjang dan Bukittinggi, hingga selama perjalanannya menuntut ilmu dalam dan luar negeri.

Selain menulis artikel dan buku kesehatan dan kedokteran, Dr Hardi juga telah menulis buku yang berkaitan dengan kajian Islam, ataupun integrasi Ilmu Kedokteran dan Kajian Islam, yaitu "*Stetoskop: Fisiologi Jantung, Paru dan Otak dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*" (Diterbitkan oleh Penerbit Mitra Wacana Media, 2012, ISBN: 978-602-1521-66-3), *Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi dan Embriologi; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2013, Penerbit Gosyen Publishing, ISBN: 978-602-9018-92-9), *Pengaturan Pola dan Jenis Makanan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2015, Mitra Wacana Media, ISBN: 978-602-1353-66-0), *Tafakur: Renungan Diri dalam Puisi dan Untaian Kata dalam Mentadaburi Ayat-Ayat Al-Quran* (2012, Leutika, ISBN:978-602-225-247-4), dan *Tafakur 2: Renungan diri dan Nasehat Kehidupan dalam Puisi dan Mutiara Hikmah* (2016, Diandra, ISBN978-602-336-326-1). Ia dapat dihubungi pada hardisman@fk.unand.ac.id.